

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食							1日 白飯 肉団子 ひじき大豆煮 粥しぐれ 味噌汁 399kcal
							白飯 グリルチキンステーキ キャベツツナ炒め いんげんサラダ 味噌汁 512kcal
昼食							白飯 さばの粕漬 かぶの漬物 玉子サラダ 味噌汁 512kcal
夕食							

	日曜日 2日	月曜日 3日	火曜日 4日	水曜日 5日	木曜日 6日	金曜日 7日	土曜日 8日
朝食	ポイルソーセージ 玉ねぎ炒め 煮豆 味噌汁 443Kcal 白飯	豆腐焼きゆずあん なすみぞれ和え 白じゃこ 味噌汁 429Kcal 白飯	ハムステーキ 鶏手羽すめ味 鹿肉炒すめ味 味噌汁 461Kcal 白飯	厚焼き玉子 もやしと玉ねぎ炒め たらこ炒め 味噌汁 409Kcal 白飯	角巻の中巻 かぶと人参の炒めめ 煮豆 味噌汁 433Kcal 白飯	オムレツ 大豆と卵のゆめめ しその煮売物 味噌汁 412Kcal 白飯	つみれあんかけ 小松菜ごま煮 一ロースチ 味噌汁 437Kcal 白飯
昼食	たらの照り焼き 玉子とじ 青梗菜サラダ 味噌汁 488Kcal 白飯	チキンカツ ピーマン白だし キャベツサラダ 味噌汁 579Kcal 白飯	ますのバター醤油焼 キャベツ白だし煮 大根和え 味噌汁 464Kcal 白飯	焼き鳥丼 ポテトサラダ 味噌汁 601Kcal 白飯	ミートソースパヴ ティース 小松菜サラダ コンソメスープ 557Kcal 白飯	焼肉とキャベツのびり辛味噌煮 南瓜/パスタ 玉ねぎサラダ 味噌汁 518Kcal 白飯	さわらの生煮魚 金平ごぼう 南瓜サラダ・ジョア 味噌汁 550Kcal 白飯
夕食	しぐれ煮丼 ポテトサラダ 味噌汁 556Kcal 白飯	あじのおろし煮 ひじきと煮豆 大根和え 味噌汁 492Kcal 白飯	鶏肉の西京焼き ひじきと煮豆 玉ねぎサラダ 味噌汁 498Kcal 白飯	ぶりの照り煮 にげうま煮 大根サラダ 味噌汁 492Kcal 白飯	チーズハンバーグ ピーマン炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 470Kcal 白飯	★わかつめご飯★ ハムカツ 青梗菜炒め かぶと煮 味噌汁 513Kcal 白飯	鶏肉しょうゆ焼き 煮豆 もやしと水菜サラダ 味噌汁 464Kcal 白飯

	日曜日 9日 白飯	月曜日 10日 白飯	火曜日 11日 白飯	水曜日 12日 白飯	木曜日 13日 白飯	金曜日 14日 白飯	土曜日 15日 白飯
朝食	ペイコドエッグ カリフラワーと鶏肉炒め ゆかりのりかけ 味噌汁 417Kcal 白飯	角揚げの煮物 ザーサイ炒め 煮豆 味噌汁 431Kcal 白飯	さげの塩焼き じゃが芋甘煮 鮎豆カブ 味噌汁 429Kcal 白飯	五目巾着煮 南蛮味噌そぼろ スリガティサラダ 477Kcal 白飯	厚揚げ煮 金平ごぼう 焼しほれ 味噌汁 429Kcal 白飯	卵とじ じゃがいものゆめ煮 煮豆 味噌汁 452Kcal 白飯	豆腐のそぼろ煮 ピーマン塩炒め 金平れんこん 味噌汁 409Kcal 白飯
昼食	かにのふわわ煮・鶏肉煮 なす煮びたし 小松菜サラダ 味噌汁 507Kcal 白飯	しゅうまい ビーフン料理 ほうろひ草お漬し 味噌汁 441Kcal 白飯	豚かば焼き煮 ブルゴ缶 大根サラダ 味噌汁 482Kcal 白飯	ぶりの照り焼き 小松菜和風ソー やしの和え物 味噌汁 526Kcal 白飯	赤島の塩焼き 大豆の煮物 もやし和え物 味噌汁 455Kcal 白飯	豚肉炒め なすの揚げ出し煮 チンゲン菜和え物 味噌汁 530Kcal 白飯	鶏肉の西京焼き キャベツ炒め煮 スリガティサラダ 味噌汁 520Kcal 白飯
夕食	さばの味噌煮 かぶと人参煮め 玉ねぎサラダ 味噌汁 484Kcal 白飯	チキンカレー カニマサラ コンマクスープ 528Kcal 白飯	白身魚フライ もやし炒め キャベツサラダ 味噌汁 528Kcal 白飯	あぶり焼きチキンステーキ 野菜の中巻炒め ブロックサラダ 味噌汁 458Kcal 白飯	メンチカツ さつまいも炒め ごぼうみそ汁 味噌汁 567Kcal 白飯	手作りハンバーグ マカロニステーキ カニマサラ 味噌汁 476Kcal 白飯	さばのおろし煮 もやし炒め ゆじしめ 味噌汁 481Kcal 白飯

	日曜日 16日	月曜日 17日	火曜日 18日	水曜日 19日	木曜日 20日	金曜日 21日	土曜日 22日
朝食	白飯 厚焼き玉子 かぶの煮物 昆布ゆず風味 味噌汁 414Kcal	白飯 豆腐ハンバーグ 竹筈ひもつ金平 梅干しのサラダ 味噌汁 503Kcal	白飯 どうも天煮 南豆の甘煮 きんぴら 味噌汁 428Kcal	白飯 白身魚と豆腐のしんじょう キャベツとじゃの煎炒め 鮭ふりかけ 味噌汁 474Kcal	白飯 ポイルリソースージ 香椎塩炒め 玉子サラダ 味噌汁 469Kcal	白飯 つみれあんかけ もやしと玉ねぎの中炒め しその実揚げ 味噌汁 432Kcal	白飯 目玉焼き風オムレツ ウィンナー煎炒め 一口ステーキ 味噌汁 423Kcal
昼食	白飯 和風鶏団子 照り煮め インゲンとえ 味噌汁 512Kcal	白飯 かきあげうどん 肉じゃが 味噌汁 467Kcal	白飯 ホタテカキ マロニリーナ とまろサラダ 味噌汁 535Kcal	白飯 鶏肉照り焼き 佃煮 のり とまろサラダ 味噌汁 502Kcal	白飯 たらの生煮え 茄子の黒酢炒め ほうしん草和え 味噌汁 455Kcal	白飯 ポークカレー もやしサラダ コンソメスープ 524Kcal	白飯 ます煮り焼き 大豆の煮物 小松菜お浸し 味噌汁 469Kcal
夕食	白飯 ハムカツ ポトベコンコンテ 小松菜のお浸し 味噌汁 526Kcal	白飯 あじの照り煮 なすの味噌炒め キャベツとえ 味噌汁 475Kcal	白飯 豚肉野菜炒め かにしゃぶ かりつツツとえ 味噌汁 546Kcal	白飯 中華丼 じゃが芋と炒め 味噌汁 463Kcal	白飯 のりささみ揚げ 玉ねぎツツ炒め 香椎菜のサラダ 味噌汁 492Kcal	白飯 赤魚の醤油焼 南豆煮め キャベツ炒め 味噌汁 450Kcal	白飯 鶏肉生煮焼き キャベツ炒め 味噌汁 521Kcal

	日曜日 23日	月曜日 24日	火曜日 25日	水曜日 26日	木曜日 27日	金曜日 28日	土曜日 29日
朝食	白飯 肉だんご キャベツ白菜入 スパゲティサラダ 味噌汁 402kcal 白飯	角揚げの和風煮 甘芋に絞る 煮豆 味噌汁 424kcal 白飯	オムレツ 南蛮の甘芋 たらこふりかけ 味噌汁 411kcal 白飯	厚揚げ煮 かぶと人参の味噌煮め 煮豆 味噌汁 439kcal 白飯	厚焼き玉子 じゃが芋の味噌汁 納豆 味噌汁 439kcal 白飯	ハムステーキ 小松菜と煮る スパゲティサラダ 味噌汁 471kcal 白飯	角揚げの煮物 大根と切干の味噌煮め ゆかりふりかけ 味噌汁 404kcal 白飯
昼食	大根の煮びん煮大 若鶏の唐揚げ 茹干大根 インゲン菜とええ 味噌汁 485kcal 556kcal 白飯	赤魚のみし煮け 味噌煮干豆煮物 チンゲン菜サラダ 味噌汁 465kcal 556kcal 白飯	ささみチーズスライ 煮けなす煮 大根とええ 味噌汁 519kcal 白飯	ます西京焼き むじろ入煮豆 スパゲティサラダ 味噌汁 511kcal 白飯	香巻き カリフラワー・豆腐煮め 玉ねぎサラダ 味噌汁 609kcal 白飯	たらの粕漬 玉ねぎと豆腐煮め煮 キャベツとええ 味噌汁 451kcal 白飯	あぶらぎちんキナーキ 玉ねぎと豆腐煮め インゲンサラダ 味噌汁 517kcal 白飯
夕食	ささの味噌煮 じゃが芋と豆腐煮め 大根サラダ 味噌汁 485kcal 556kcal 白飯	ハンバーグ丼 フルーツ缶 コンソメスープ 味噌汁 485kcal 556kcal 白飯	ぶりの胡麻煮 あぶり豆とゆめ おくらサラダ 味噌汁 485kcal 556kcal 白飯	チキチヤップ キャベツハムゆめ 大根サラダ コンソメスープ 味噌汁 485kcal 556kcal 白飯	さばの塩焼焼き ピーマン炒め 豆腐くらげ煮 味噌汁 485kcal 556kcal 白飯	玉子よせ じゃが芋煮め 大根サラダ 味噌汁 485kcal 556kcal 白飯	赤魚の醤油味噌焼き 玉子とじ チンゲン菜煮物 味噌汁 485kcal 556kcal 白飯

	日曜日 30日						
朝食	白飯 豆腐焼きの照り煮 じゃが芋甘煮 白じゃこ 味噌汁 422Kcal						
昼食	白飯 さばの塩焼き 卵の茹 さつま芋サラダ 味噌汁 482Kcal						
夕食	白飯 チキンカレー フロッキーサラダ コンソメスープ						

※使用の際はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取り切れていない場合がございますのでご注意ください。

※仕入れの関係でおかずの内容が変更となる場合がありますのでご了承ください。

からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

※エネルギーはごはん150gとおかず（漬物や汁ものも含みます）。
ご契約によってはエネルギーが表記と異なる場合がございます。



株式会社

から
会社

フレ

アサ

食事、毎日

ビス

食数に
受付時

時間：10

旭川工場
0:00~1

012
17:00

00-20-8

3981

【連絡先】
食数に関して旭川工場：0120-20-8981
受付時間：10:00～17:00
(日曜・祝日は除きます)